

Porciones Saludables

Para niños de 9-13 años de edad

La siguiente es una Guía alimenticia **diaria** para niños que participan todos los días en 60 minutos de actividad física moderada

Grupo de Granos Integrales

Un total de 5-6 onzas por día. Por lo menos la mitad de las porciones diarias de granos deben ser granos integrales. (Trigo integral, avena, arroz integral, etc.)

	Una porción = 1 onza
Pan	1 rebanada
Bagel	½
Arroz o pasta cocidos	½ taza
Cereal seco (sin azúcar), en copos	1 taza
Mollete/bolillo	1

Grupo de Frutas

Un total de 1½ tazas por día. 1 taza de fruta o jugo puro de fruta al 100% o ½ taza de fruta seca=1 taza de fruta. Trate de consumir por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales por día (total de 3½ - 4 tazas por día)

	Una porción = 1 taza
Fruta fresca, tamaño mediano	1
Fruta seca	¼ taza
Fruta picada	½ taza
Jugo de fruta al 100%	1 taza

Grupo de Vegetales

Un total de 2-2½ taza por día. 1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo de verduras, o 2 tazas de hojas de verduras crudas = 1 taza de vegetales. Escoja variedades de vegetales, verde oscuro, anaranjado, y almidonados (papas, maíz, alverjas, fabas). ¡Mientras más fuerte el tono del color del vegetal es mejor para la salud!

	Una porción = 1 taza
Vegetal cocido o crudo	1 taza
Hojas de verduras crudas	2 tazas
Jugo de verduras	¾ taza

Grupo de Lácteos

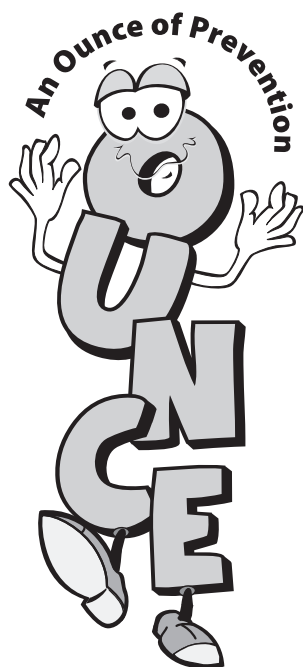
Un total de 3 tazas por día; escoja productos de bajo contenido graso o sin grasa.

	Una porción = 1 taza
Leche	1 taza
Yogur	6-8 onzas
Queso	1½-2 onzas

Grupo de Proteínas

Un total de 5 onzas por día.

	Una porción = 1 onza
Carne de bajo contenido graso	1 onza
Huevo	1
Mantequilla de cacahuete (maní)	1 cucharada
Nueces o semillas	1/3 taza
Frijoles	½ taza



is Worth a Pound

- El índice calórico para cada grupo de edad varía según el nivel de actividad física. Consulte a su proveedor profesional de salud o dietista registrado.
- Para mayor información específica sobre las necesidades del niño referente a porciones y calorías, visite al sitio web www.mypyramid.gov. (en español)
 - Información general sobre la alimentación de niños: www.Mypyramid.gov/kids (en inglés)
 - Para verificar el tamaño de sus porciones: www.theportionplate.com (en inglés) o <http://hp2010.nhlbihin.net/portion> (en inglés)
 - Cultive en los niños el hábito de comer frutas y vegetales: www.fruitsandveggiesmatter.gov (en inglés)
 - Recetas ricas en calcio: www.3aday.org (en inglés)
 - Para almuerzos escolares saludables, mantener el nivel de sueño y más: www.kidshealth.org (en español)
 - Recursos ofrecidos por el estado de Ohio: www.eatbetterdobetter.org (en inglés) o www.healthyohiprogram.org (en inglés)
 - Mantenga activa a su familia -Para niños: www.kidnetic.org (en inglés)
 - Para los padres: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa (en inglés)
 - Contenido de cafeína en bebidas comunes: http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/caffeine.html (en español)



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010